

 Nacional Información General Semanal	Tirada: 99.100 Difusión: 64.237 (O.J.D) Audiencia: 224.829 (E.G.M) 21/02/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 229 Ocupación (%): 38% Valor (Ptas.): 647.833 Valor (Euros): 3.893,55 Página: 96	 Imagen: Si



Barry Sears Premio Nobel y creador de la dieta "Zona"

"Si alimentas bien a tu cerebro, eres feliz"

Bioquímico, Premio Nobel de Medicina en 1982, Sears es el creador de la dieta "Zona" ("un modo diferente de pensar en la comida"), que permite, además de tener el cuerpo deseado, estar física y psíquicamente en forma.

¿Por qué creó esta dieta?

Porque mucha gente de mi familia murió de ataque al corazón: mi padre, mis hermanos y mi abuelo. Yo tenía los mismos genes y creía que no podía cambiar esos genes, pero sí su evolución.

¿La dieta "Zona" contribuye a que se vivan más años?

Sí, pero lo más importante no es vivir muchos años, lo que cuenta es cómo los vives, y esta dieta ayuda a mantener una buena forma física y a prevenir enfermedades. Hay que conseguir la longevidad, pero en buenas condiciones físicas y mentales.

¿Está realmente comprobado que una alimentación correc-

ta retrasa el envejecimiento físico y mental?

Sí. Se acaba de terminar un estudio hecho en Harvard con niños que tenían problemas de atención y de dispersión mental, y cuando les hicieron seguir la dieta "Zona", combinada con aceite de pescado, comprobaron que esa hiperactividad se reducía considerablemente. Se han hecho muchos análisis comparativos entre la dieta "Zona" y otras dietas, como la de la Asociación del Cáncer o la de los diabéticos, y siempre ha salido victoriosa la "Zona", porque es la más eficaz para controlar el nivel de azúcar en sangre. Se ha demostrado que la dieta "Zona" es nueve veces más efectiva que la de la Asociación del Cáncer, tanto en la mejora de determinadas enfermedades como en su prevención.

¿Esta dieta, gracias a sus efectos positivos, nos puede hacer más felices?

Por supuesto, siempre que controles los niveles de azúcar en sangre: si alimentas bien a tu cerebro, estará contento, y tú, automáticamente, eres feliz. La felicidad es cómo percibes el mundo y eso pasa por tu cerebro. Si tu cerebro está funcionando bien, verás el vaso medio lleno, si funciona mal lo verás medio vacío.

¿Cómo funciona el cerebro para conseguir esa felicidad?

Aparte de los azúcares, los ácidos Omega 3 contribuyen a elevar los niveles de serotonina. La serotonina te hace ser más feliz.

¿Es el cerebro el que controla todas nuestras emociones?

Sí y lo que más alimenta al cerebro son los ácidos Omega 3, por eso nuestras abuelas siempre lo han llamado el "aceite del cerebro". Tienen que ser parte de la dieta y si no los tomas en niveles adecuados el cerebro lo sufre. ■ P.R.